

Wenn Nähe verloren geht und ihr euch entfremdet habt

Ihr lebt zusammen, aber fühlt euch fremd?

Entdeckt die 3 häufigsten Ursachen für emotionale Distanz und erste Schritte, wie ihr wieder echte Verbindung schaffen könnt, bevor die Distanz noch größer wird



*Mensch sein
& Entwicklung*

Silke Baumann



SILKE BAUMANN | PAARBERATUNG

Ideal für Paare, die spüren, dass sich etwas ändern muss



Inhalt

Persönliches Vorwort	03
Willkommen	04
Was ihr von diesem Workbook erwarten könnt	05
Klarheit, Orientierung und erste Schritte	
Wo steht eure Beziehung gerade?	06
Selbstcheck Signale und Warnzeichen erkennen	
Die 3 häufigsten Ursachen für emotionale Distanz	08
Verständnis, Verantwortung und neue Basis	
Alltagsfallen erkennen	12
Erkennen und erste konkrete Schritte für mehr Nähe	
Einsamkeit oder Alleinsein	15
Den Unterschied verstehen	
Erste Mini-Impulse für mehr Nähe	16
Was meine Begleitung besonders macht	22
Einblick in die Zusammenarbeit	23
6 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme	24
Schlusswort	26
Vielen Dank	28



Persönliches Vorwort

Viele Paare warten zu lange, bis sie etwas verändern, und die Distanz wächst.

Dieses E-Book zeigt euch erste kleine Schritte, mit denen ihr sofort wieder Nähe spüren könnt.

Es ist normal, dass sich Paare im Laufe der Zeit ein Stück voneinander entfernen. Dieses Gefühl von Distanz oder Einsamkeit tut weh und kann verunsichern. Ihr seid damit also nicht allein.

Hier geht es nicht darum, Schuld zu suchen oder komplizierte Theorien zu lernen.

Es geht darum, klar zu sehen, wo ihr gerade steht, welche Muster eure Verbindung schwächen und welche konkreten Schritte euch helfen können, wieder echte Nähe und Verbindung zu erleben.

Willkommen

Ich bin Silke Baumann, Paarberaterin, Mutter von vier erwachsenen Kindern und lebe seit über 35 Jahren in einer festen Partnerschaft.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn Nähe schwindet und man sich trotz Beziehung immer fremder wird. Schon in meiner Kindheit und später in meinen Beziehungen habe ich erlebt, wie sich Schweigen, Zweifel und unerfüllte Bedürfnisse langsam aufbauen können. Der Wendepunkt kam, als ich erkannte: Beziehung verändert sich nicht, wenn wir den anderen ändern wollen, sondern wenn jeder Verantwortung für sein eigenes Verhalten übernimmt.

Heute begleite ich Paare, die sich entfremdet fühlen, dabei, wieder in Verbindung zu kommen und Schritt für Schritt neue Nähe aufzubauen.

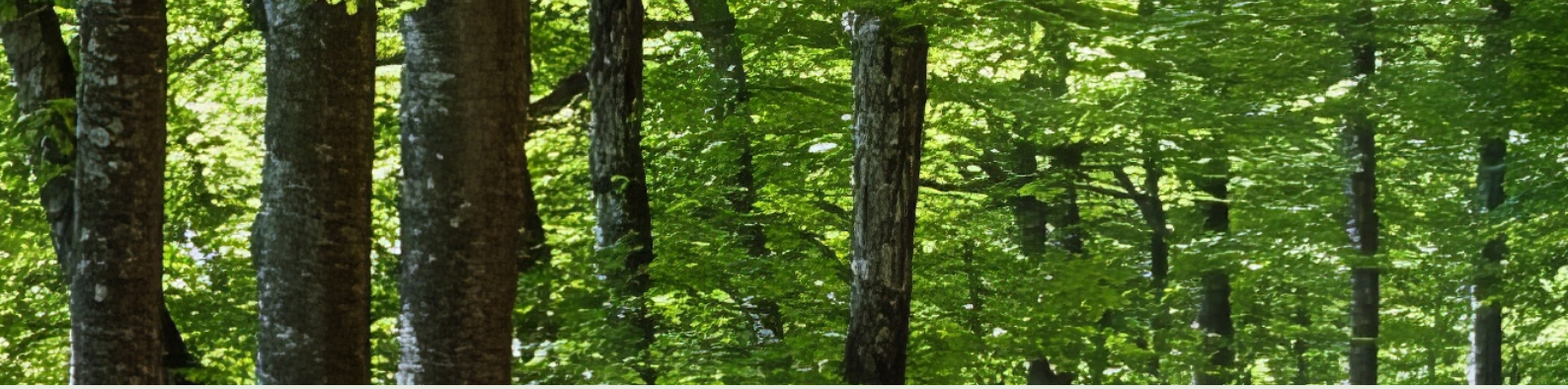
Genau diesen Weg möchte ich auch euch ermöglichen.



Autorin: Silke Baumann

Geschäftsführerin & Gründerin von Mensch sein & Entwicklung

- Abschluss als staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Zertifizierte Beraterin für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie (ILP®)
- Zertifizierte ILP ®- Beraterin für Paar- und Partnerberatung sowie Businessberatung
- 10 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit
- Hat in dieser Zeit mehrere Hundert Paare und Einzelpersonen betreut
- Spezialisiert auf Paare/Partner in Beziehungskrisen vor, während und nach ihrer Beziehung

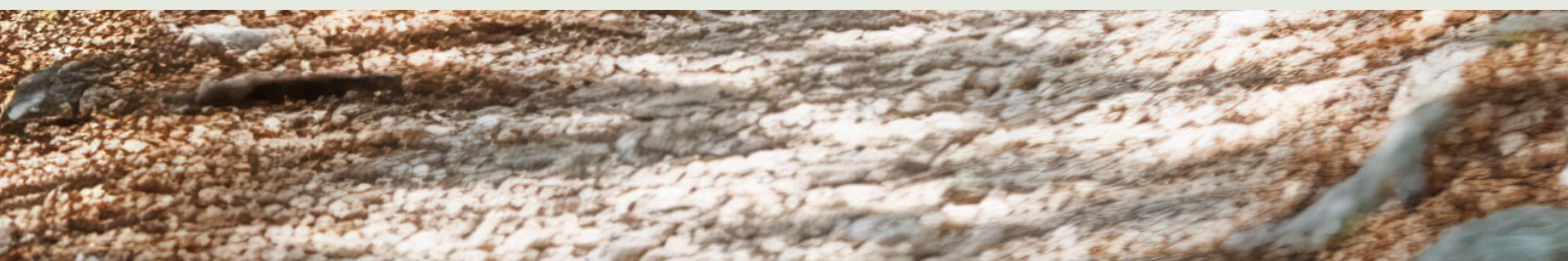


Was ihr von diesem E-Book erwarten könnt

In diesem E-Book bekommt ihr eine klare Orientierung, wenn ihr das Gefühl habt, dass die Nähe in eurer Beziehung schwindet. Ihr werdet lernen:

- **Wo ihr gerade steht**
Mit einem kurzen Selbstcheck erkennt ihr, wie nah oder entfernt ihr euch aktuell fühlt.
- **Die 3 häufigsten Ursachen für emotionale Distanz**
Unbewusste Muster, die Paare oft voneinander entfernen, werden erklärt.
- **Alltagsfallen erkennen**
Wie Routinen und Verpflichtungen Distanz schaffen und wie ihr sie bewusst verändert.
- **Einsamkeit vs. Alleinsein**
Alleinsein kann erfrischend sein, Einsamkeit zeigt fehlende emotionale Verbindung. Zu erkennen, wo ihr steht, ist entscheidend für erste Schritte Richtung Nähe.
- **Erste Mini-Impulse für mehr Nähe**
Konkrete Übungen und kleine Schritte, die Veränderung möglich machen.

Dieses E-Book ist praxisnah und lösungsorientiert. Es geht nicht darum, Schuld zu suchen, sondern klar zu sehen, was passiert und erste Schritte zu gehen, um eure Beziehung wieder lebendig und verbunden zu machen.



Selbstcheck: Wo steht eure Beziehung gerade?



Anleitung:

Beantwortet die Fragen ehrlich und aus dem Bauch heraus.

Wenn ihr euch bei mehreren Aussagen unsicher seid oder merkt, dass euch die Einordnung schwerfällt, ist das oft schon ein erster Hinweis darauf, dass es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

- Nehmt euch beide 10–15 Minuten Zeit, um die Fragen ehrlich für euch selbst zu beantworten.
- Lest jede Aussage und markiert auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (trifft völlig zu), wie sehr sie auf eure Beziehung zutrifft.
- Notiert bei Bedarf kurze Stichpunkte oder Beispiele. Das hilft später bei der Auswertung und beim Gespräch miteinander.





Selbstcheck

Wo steht eure Beziehung gerade?

Wir fühlen uns regelmäßig emotional verbunden.

1 2 3 4 5

Wir teilen unsere Gedanken, Wünsche und Sorgen offen miteinander.

1 2 3 4 5

Ich fühle mich gesehen, verstanden und gehalten in der Beziehung.

1 2 3 4 5

Wir verbringen bewusst Zeit miteinander, ohne Ablenkung durch Alltag oder Technik.

1 2 3 4 5

Ich erlebe selten das Gefühl, in der Beziehung einsam zu sein.

1 2 3 4 5

Wir sprechen Konflikte an, bevor sie Distanz schaffen.

1 2 3 4 5

Ich genieße die Nähe zu meinem Partner/meiner Partnerin und sie tut mir gut.

1 2 3 4 5

Auswertung

35 Punkte oder mehr:

Eure Beziehung ist aktuell relativ verbunden. Kleine Impulse aus dem E-Book können helfen, Nähe weiter zu stärken.

25–34 Punkte:

Es gibt Bereiche, in denen Distanz spürbar ist. Nutzt die Übungen und Mini-Impulse, um gezielt wieder Verbindung aufzubauen.

Unter 25 Punkte:

Es besteht aktuell deutliche emotionale Distanz. Wichtig ist, die Ursachen zu erkennen und bewusst erste Schritte zu mehr Nähe zu gehen. Das Freebie gibt euch dazu konkrete Werkzeuge.



Was eure Ergebnisse bedeuten

Euer Ergebnis zeigt euch, wo ihr gerade als Paar steht.

Vielleicht habt ihr gemerkt, dass sich mehr Distanz eingeschlichen hat, als euch bewusst war.

Das kann im ersten Moment verunsichern; gleichzeitig ist genau das der Punkt, an dem Veränderung möglich wird.

Wichtig ist jetzt nicht, perfekt zu reagieren, sondern überhaupt ins Handeln zu kommen.

Ein erster Schritt kann sein, bewusst kleine Momente der Verbindung in euren Alltag zu bringen; zum Beispiel durch kurze Gespräche, gemeinsame Zeit oder mehr Aufmerksamkeit füreinander. Viele Paare merken jedoch, dass genau das im Alltag schwer umzusetzen ist oder dass sie trotz guter Vorsätze immer wieder in alte Muster zurückfallen.

Viele Paare warten an diesem Punkt zu lange und die Distanz wird Schritt für Schritt größer.

Euer nächster Schritt

Wenn ihr merkt, dass ihr euch hier wiedererkennt und euch mehr Klarheit wünscht, wie ihr konkret wieder mehr Nähe aufbauen könnt, dann schaut euch eure Situation nicht länger allein an.

Sichert euch jetzt eure kostenlose Beratung:

www.silkebaumann.de/termin

In diesem Gespräch klären wir gemeinsam,

- wo ihr gerade wirklich steht
- was euch aktuell voneinander entfernt
- und welche nächsten Schritte für euch sinnvoll sind



Die 3 häufigsten Ursachen für emotionale Distanz

Viele Paare entfernen sich unbewusst im Laufe der Zeit voneinander.

Dieses E-Book hilft euch, die typischen Muster zu erkennen, nicht, um Schuld zuzuweisen, sondern um bewusst Schritte Richtung Nähe zu gehen.

Mein persönlicher Hinweis an euch:

Diese Muster sind völlig normal und kommen in vielen Beziehungen vor. Sie zeigen nicht, dass ihr als Partner „versagt“ habt.

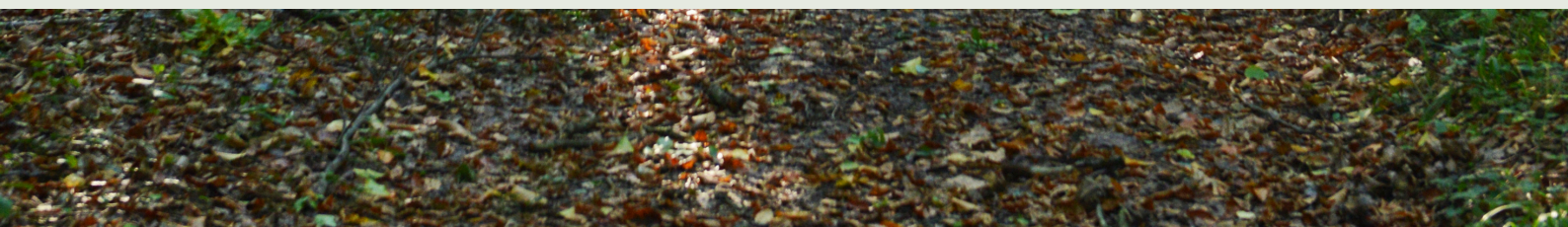
Wichtig ist: Erkennen ist der erste Schritt, um bewusst wieder Nähe und Verbindung zu schaffen.

Wenn ihr versteht, was euch voneinander entfernt, könnt ihr gezielt kleine Schritte gehen, die eure Beziehung lebendig und verbunden halten.

01 *Schweigen und unterdrückte Gefühle*

02 *Alltag, Routine und Rollenfallen*

03 *Innere Distanz durch unerfüllte Bedürfnisse*





URSACHE

Schweigen und unterdrückte Gefühle

Ursache

- Viele Paare sprechen Konflikte oder Bedürfnisse nicht offen an.
- Unterdrückte Gefühle bauen sich über Zeit auf – Frust, Enttäuschung und Rückzug entstehen.

Erste Impulse:

- täglich kleine Check-ins:
1–2 Minuten erzählen, wie ihr euch fühlt.
- Ehrliche Worte ohne Schuldzuweisung: „Ich fühle mich ..., wenn ...“



02

URSACHE

Alltag, Routine und Rollenfallen

Ursache

- Organisation, Arbeit, Kinderbetreuung und Haushaltsaufgaben nehmen oft den größten Teil der gemeinsamen Zeit ein.
- Die Beziehung wird „nebenbei“ geführt. Nähe wird zur Nebensache.

Erste Impulse:

- Bewusste Zeitfenster schaffen, in denen ihr euch nur aufeinander konzentriert.
- Gemeinsame Rituale einführen: Abendspaziergang, Frühstück zusammen, Wochenendrituale.



URSACHE

Innere Distanz durch unerfüllte Bedürfnisse

Ursache

- Wenn eigene Bedürfnisse nicht geäußert oder nicht erfüllt werden, entsteht ein emotionaler Rückzug.
- Jeder Partner baut so unbewusst Mauern auf, um sich selbst zu schützen.

Erste Impulse:

- Klärt für euch selbst: Welche Bedürfnisse sind mir wichtig?
- Teilt diese in kleinen Schritten mit dem Partner und beobachtet Reaktionen ohne Erwartungsdruck.

Alltagsfallen erkennen



Oft schleichen sich kleine Muster und Routinen ein, die dazu führen, dass ihr euch als Paar emotional entfernt, ohne dass ihr es sofort merkt. Hier ein paar typische Alltagsfallen und Ideen, wie ihr sie bewusst verändert:

Mein persönlicher Tipp:

Diese Alltagsfallen entstehen fast unbemerkt in jeder Beziehung. Wichtig ist nicht, perfekt zu sein, sondern kleine Veränderungen bewusst einzuführen. Schon kleine Rituale und regelmäßige Check-ins können die emotionale Nähe deutlich stärken.

Alltagsfallen erkennen



01 ALLES NEBENBEI ERLEDIGEN

Wenn Gespräche nur zwischen Wäsche, Kochen oder Terminen stattfinden, bleibt wenig Raum für echte Verbindung.



MINI-IMPULS:

Plant täglich 5–10 Minuten bewusst füreinander, ohne Handy, ohne Ablenkung. Erzählt, wie ihr euch fühlt oder was euch bewegt.

02 AUFGABEN UND ROLLEN VERMISCHEN

Hausarbeit, Kinderbetreuung und Organisation werden oft automatisch übernommen, ohne dass ihr darüber sprecht. Dadurch entstehen ungleich verteilte Belastungen und stiller Rückzug.



MINI-IMPULS:

Schaut gemeinsam, welche Aufgaben euch belasten, und verteilt sie bewusst. Plant „Beziehungszeit“ wie einen Termin im Kalender

Alltagsfallen erkennen



03 KEINE KLEINEN RITUALE FÜR NÄHE

Routinen wie gemeinsames Frühstück, Spaziergänge oder Abendrituale werden schnell vernachlässigt.

Ohne diese kleinen Anker kann Nähe schleichend verschwinden.



03 MINI-IMPULS:

Überlegt euch ein kleines Ritual, das euch regelmäßig bewusst zusammenbringt, auch nur 5 Minuten täglich reichen oft schon.

04 KONFLIKTE AUFSCHIEBEN

- Streitpunkte oder Unzufriedenheit werden oft „auf Eis gelegt“, um den Frieden zu wahren.
- Langfristig entsteht so **emotionale Distanz** und unausgesprochene Frustration.



04 MINI-IMPULS:

Sprecht Konflikte in kleinen Schritten an. Nutzt Formulierungen wie: „Ich fühle mich ..., wenn ...“, ohne den anderen anzugreifen.

Einsamkeit oder Alleinsein: Den Unterschied verstehen, um wieder Nähe zu spüren

In einer Beziehung kann man physisch zusammen sein und sich trotzdem innerlich einsam fühlen. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu erkennen, um die nächsten Schritte gezielt anzugehen.

ALLEINSEIN

- Neutral oder sogar positiv: Zeit für sich selbst zu haben, Hobbys zu genießen oder aufzutanken.
- Ihr seid bewusst allein, es tut euch gut und ihr nutzt diese Zeit für euch.
- Beispiel: Ein Spaziergang allein, ein Buch lesen oder ein Hobby ausleben.

EINSAMKEIT

- Ein Gefühl, das entsteht, wenn ihr emotional getrennt seid – selbst wenn ihr zusammen seid.
- Ihr fühlt euch nicht gesehen, verstanden oder gehalten.
- Einsamkeit schleicht sich oft leise ein und wird leicht übersehen, weil keine offensichtlichen Konflikte vorliegen.

WARUM DAS FÜR PAARE ENTSCHEIDEND IST

- Viele verwechseln Alleinsein mit emotionaler Distanz.
- Zu erkennen, ob ihr einsam seid, ist der erste Schritt, um bewusst wieder Nähe aufzubauen.
- Wenn ihr versteht, wie ihr euch wirklich fühlt, könnt ihr gezielt kleine Schritte unternehmen, die eure Verbindung stärken.

Mein persönlicher Hinweis:

Einsicht schafft Handlungsspielraum. Sobald ihr erkennt, dass Einsamkeit in eurer Beziehung spürbar ist, könnt ihr bewusst daran arbeiten, wieder Nähe, Vertrauen und Verbundenheit zu schaffen.



Erste Mini-Impulse für mehr Nähe



Dieses E-Book soll euch nicht nur Orientierung geben, sondern auch konkrete Schritte, die ihr sofort umsetzen könnt. Die Übungen sind bewusst klein und praktisch, damit Veränderung möglich und erlebbar wird, auch im Alltag.

Mein persönlicher Hinweis:

Diese Mini-Impulse sind bewusst klein gewählt. Es geht nicht darum, alles perfekt umzusetzen, sondern darum, bewusst Verbindung zu schaffen und Schritt für Schritt wieder Nähe zu erleben. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung auf eure Beziehung haben.



MINI-IMPULS

Kleine Momente bewusst nutzen

Ziel:

Wieder regelmäßig bewusst Zeit miteinander erleben und die Verbindung im Alltag stärken.

Nehmt euch bewusst ein paar Minuten am Tag füreinander, ohne Ablenkung, ohne Handy, einfach nur im Austausch.

Vielleicht habt ihr euch genau das schon einmal vorgenommen und gemerkt, wie schnell es im Alltag wieder untergeht.



02

MINI-IMPULS

Gemeinsame Rituale

Ziel:

Verlässliche Momente der Nähe schaffen, die euch im Alltag wieder miteinander verbinden.

Schafft euch kleine gemeinsame Rituale

Ein Spaziergang, ein Kaffee am Morgen oder ein kurzer Austausch am Abend
Gerade diese einfachen Dinge wirken oft stärker als große Veränderungen – und gleichzeitig gehen sie im Alltag schnell wieder verloren, wenn sie nicht bewusst gepflegt werden.



03

MINI-IMPULS

Gefühle wieder ausdrücken

Ziel:

Wieder mehr emotionale Offenheit zulassen und echte Verbindung ermöglichen.

Sprecht aus, was ihr fühlt, auch wenn es ungewohnt ist. Nähe entsteht dort, wo ihr euch zeigt, nicht nur dort, wo ihr funktioniert.

Doch genau das fällt vielen Paaren schwer, besonders wenn sich bereits Distanz aufgebaut hat.



MINI-IMPULS

Den Fokus bewusst verändern

Ziel:

Den Blick wieder auf Verbindung und Wertschätzung lenken und damit Nähe aktiv stärken.

Achtet bewusst auf das, was noch da ist, statt nur auf das, was fehlt.

Kleine positive Momente können wieder mehr Verbindung schaffen.

Und gleichzeitig merken viele Paare, wie stark sich der Blick im Alltag automatisch auf das Negative richtet.



05

MINI-IMPULS

Wieder wirklich zuhören

Ziel:

Mehr Verständnis füreinander entwickeln und sich emotional wieder näherkommen.

Versucht, einander zuzuhören, ohne direkt zu reagieren oder zu bewerten.

Oft geht es nicht darum, Lösungen zu finden, sondern sich wirklich verstanden zu fühlen.

Viele Paare merken, wie ungewohnt das ist und wie schnell man doch wieder in alte Gesprächsmuster zurückfällt.

Was meine Begleitung besonders macht



Jede Beziehung ist anders. Deshalb gibt es bei mir keine Lösungen von der Stange.

Ich begleite euch individuell, abgestimmt auf eure Persönlichkeiten, eure Dynamik und euer Tempo. So entsteht ein Prozess, der wirklich zu euch passt und euch Schritt für Schritt wieder näher zueinander bringt.

Ihr bekommt einen geschützten Raum, in dem alles ausgesprochen werden darf. Ehrlich, wertschätzend und ohne Angst vor Bewertung. Gerade wenn sich Distanz aufgebaut hat, ist das die Grundlage, um wieder in echten Kontakt zu kommen.

Gleichzeitig arbeiten wir strukturiert an euren Themen. Dabei bleibt es nicht beim Reden. Ihr kommt ins Tun und setzt konkrete Schritte in eurem Alltag um.

Zwischen den Terminen unterstützt euch ein klarer Prozess aus gezielten Übungen, Reflexionsfragen und konkreten Aufgaben. So könnt ihr neue Wege direkt in eurer Beziehung verankern und Schritt für Schritt Veränderung erleben.

Und wenn es zwischendurch schwierig wird, seid ihr nicht allein. Ich bin für euch erreichbar – über WhatsApp-Support und ein Notfalltelefon, damit ihr auch in herausfordernden Momenten Orientierung und Halt habt.

Mein Fokus liegt darauf, eure innere Klarheit und Selbstverantwortung zu stärken. Denn genau daraus entsteht langfristig Vertrauen, Stabilität und eine Beziehung, die auch in schwierigen Phasen trägt.

Die Werkzeuge, die ihr bei mir lernt, wirken nicht nur in eurer Partnerschaft. Sie helfen euch auch im Alltag, in der Familie und im Umgang mit euch selbst, klarer, ruhiger und sicherer zu handeln.

Einblick in die Zusammenarbeit

Der erste Schritt ist ein gemeinsames Gespräch, in dem wir eure aktuelle Situation in Ruhe anschauen.

Ihr bekommt Raum, eure Perspektiven zu schildern – und ich helfe euch dabei, erste Zusammenhänge zu erkennen und mehr Klarheit darüber zu gewinnen, warum sich Distanz aufgebaut hat.

Darauf aufbauend entwickeln wir gemeinsam einen klaren Fahrplan, der euch Schritt für Schritt dabei unterstützt, wieder mehr Nähe und Verbindung aufzubauen.

In den folgenden Terminen arbeiten wir gezielt an den Themen, die für euch entscheidend sind. Dazu gehören unter anderem:

- emotionale Distanz verstehen und auflösen
- wieder in echten Kontakt miteinander kommen
- Kommunikation so verändern, dass ihr euch wirklich erreicht
- neue Wege im Umgang miteinander entwickeln, die euch Sicherheit und Verbindung geben



Zwischen den Terminen setzt ihr konkrete Impulse in eurem Alltag um.

So entsteht nicht nur Verständnis, sondern spürbare Veränderung in eurer Beziehung.

Ihr werdet merken, dass Gespräche wieder leichter werden, Missverständnisse abnehmen und sich Schritt für Schritt wieder mehr Nähe entwickelt.

Dabei begleite ich euch klar und strukturiert, gleichzeitig aber mit viel Feingefühl für eure individuelle Situation.

Ihr bestimmt das Tempo.

Ich gebe euch den Rahmen, die Impulse und die Sicherheit, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

6 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme



01 IST ES NORMAL, DASS WIR UNS NACH SO VIELEN JAHREN FREMD FÜHLEN?

Ja, das kommt in vielen Beziehungen vor.
Nähe verändert sich im Laufe der Zeit –
besonders durch Alltag, Belastungen oder
unausgesprochene Themen.

Entscheidend ist nicht, dass es passiert ist,
sondern **wie ihr jetzt damit umgeht.**

02 BEDEUTET DAS, DASS UNSERE BEZIEHUNG AM ENDE IST?

Nein. Emotionale Distanz ist oft ein
Zeichen dafür, dass wichtige
Bedürfnisse oder Themen zu wenig
Raum bekommen haben.

Viele Paare finden wieder zueinander
wenn sie **anfangen, bewusst
hinzuschauen und etwas zu
verändern.**

03 WAS, WENN NUR EINER VON UNS ETWAS VERÄNDERN MÖCHTE?

Auch dann kann sich etwas bewegen.
Veränderung beginnt oft bei einem selbst und
wirkt sich auf die Dynamik in der Beziehung aus.
Gleichzeitig wird in der Begleitung schnell
sichtbar, wie ihr beide wieder in Verbindung
kommen könnt.

Wenn ihr unsicher seid, wie ihr diesen ersten
Schritt gemeinsam gehen könnt, kann ein Blick
von außen helfen, Klarheit zu schaffen.

04 KÖNNEN WIR DAS NICHT AUCH ALLEINE LÖSEN?

Ein erster Schritt ist möglich,
genau dafür ist dieses E-Book da.
Viele Paare merken jedoch, dass
sie sich immer wieder in
denselben Mustern bewegen.

Unterstützung hilft,
Zusammenhänge schneller zu
erkennen und Veränderung
wirklich umzusetzen.

6 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme



05

WAS PASSIERT, WENN WIR SCHWIERIGE DINGE ANSPRECHEN?

Das kann sich zunächst ungewohnt oder unsicher anfühlen.

Gleichzeitig ist es oft der Schlüssel, um wieder echte Verbindung aufzubauen, wenn es auf die richtige Weise geschieht.

Genau dabei unterstütze ich Paare: Themen so anzusprechen, dass Nähe entsteht und nicht neue Distanz.

06

WIE SCHNELL KÖNNEN WIR WIEDER MEHR NÄHE SPÜREN?

Das ist individuell unterschiedlich. Oft entstehen erste Veränderungen schon durch kleine Schritte.

Für nachhaltige Nähe braucht es jedoch Zeit, Klarheit und einen bewussten gemeinsamen Prozess.

Wenn ihr euch fragt, was in eurer Situation realistisch ist, klären wir das gern gemeinsam in einem persönlichen Gespräch.

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Paare warten zu lange, bis sie etwas verändern und die Distanz wird immer größer. Je länger ihr wartet, desto schwerer wird es, wieder zueinanderzufinden. Wieder mehr Nähe in eurer Beziehung zu spüren ist kein einmaliger Moment, sondern ein Prozess.

Vielleicht habt ihr euch an vielen Stellen wiedererkannt oder gespürt, dass Veränderung möglich ist.

Das ist ein wichtiger Anfang.

Denn echte Veränderung entsteht nicht durch perfekte Lösungen, sondern durch Klarheit, ehrliche Gespräche und den Mut, wieder aufeinander zuzugehen.

Und vielleicht habt ihr einige dieser Dinge schon versucht und merkt, dass ihr trotzdem immer wieder an denselben Punkt kommt.

Ihr müsst diesen Weg nicht allein gehen.

Ich begleite Paare dabei, wieder in Verbindung zu kommen und Schritt für Schritt neue Nähe aufzubauen online, vor Ort oder in einer Kombination aus beidem.

So findet ihr den Rahmen, der wirklich zu euch passt.



Wenn ihr spürt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, etwas zu verändern, dann geht den nächsten Schritt:

Sichert euch jetzt eure kostenlose Beratung:

www.silkebaumann.de/termin

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam auf eure Situation und klären, was euch konkret hilft, wieder mehr Verbindung und Klarheit in eure Beziehung zu bringen.

Abschlussgedanke

Nähe entsteht nicht durch Druck. Sie wächst durch Verständnis, ehrliche Begegnung und viele kleine Schritte. Und genau diese Schritte könnt ihr ab heute beginnen.

Urheberrechte

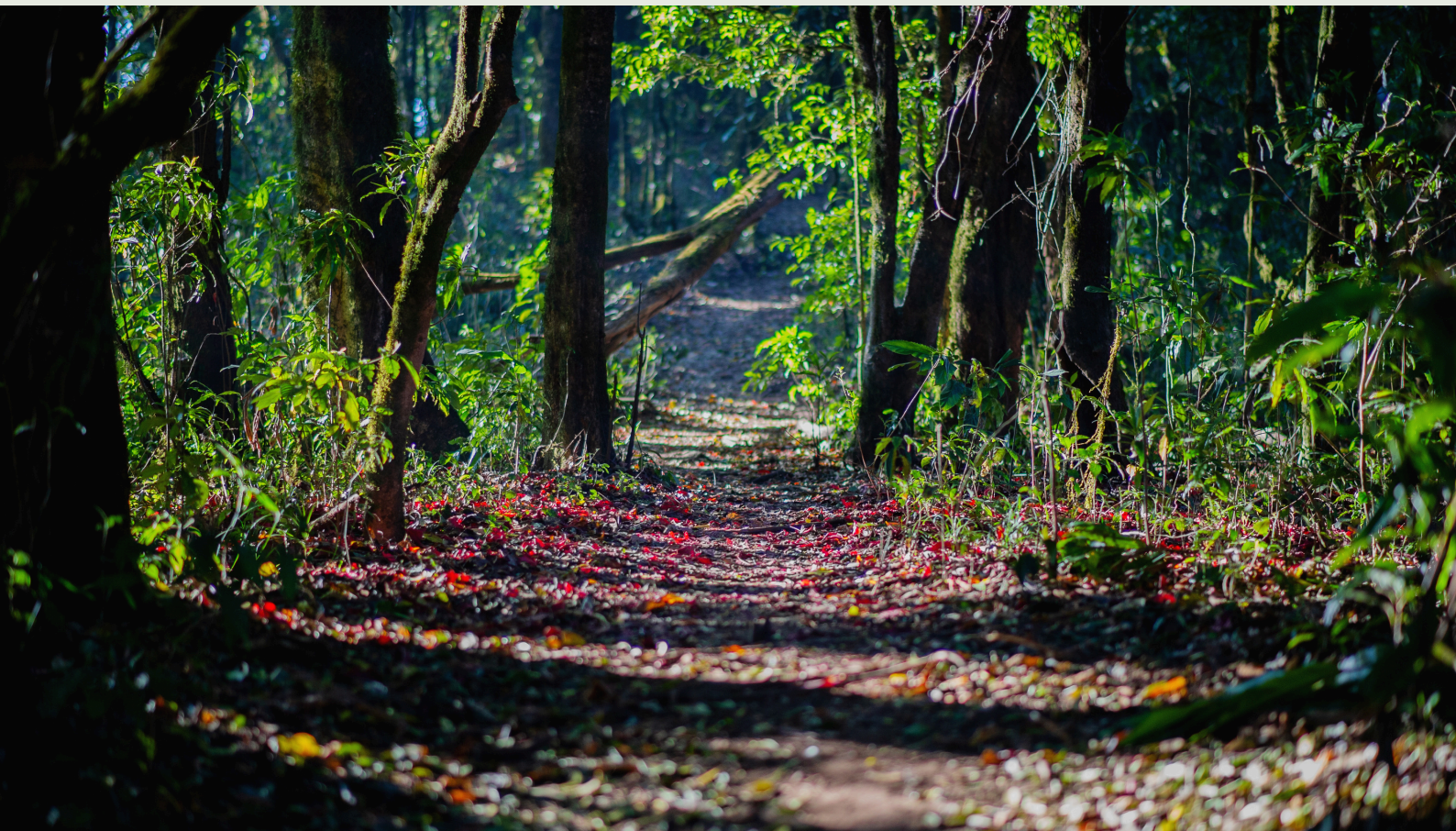
Urheberrechte © [Silke Baumann]

Dieses Workbook wurde mit viel Sorgfalt und Erfahrung für euch erstellt. Es ist für eure persönliche Nutzung gedacht und soll euch auf eurem Weg unterstützen. Bitte respektiert meine Arbeit, indem ihr die Inhalte nicht vervielfältigt oder weitergebt.

Wenn ihr glaubt, dass dieses Workbook auch anderen helfen kann, empfiehlt es gerne weiter:

<https://silkebaumann.de/>

Vielen Dank für eure Wertschätzung.





Vielen Dank!

Silke Baumann

**PAARBERATERIN FÜR PAARE IN BEZIEHUNGSKRISEN
SOWIE UNTERNEHMER- & FÜHRUNGSPAARE**

*Wenn ihr spürt, dass ihr eure Situation nicht länger alleine
klären möchtet, dann geht jetzt den nächsten Schritt.*

Sichert euch hier eure kostenlose Beratung.

*In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam auf eure
Situation und klären, was euch konkret helfen kann.*

